**КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **содержание** | **дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | И.п. - о.с.  1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости 3-4 - то же, но круги наружу | 4-6 раз | Темп средний |
| 2. | И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс  1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо  4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону | 4-6 раз | Темп средний |
| 3 | И.п. - о.с.  1 - с шагом вправо руки в стороны  2 - два пружинящих наклона вправо.  4 - и.п.  1-4-то же влево | 4-6 раз в каждую сторону | Темп средний |
| 4 | И.п. - о.с.  1 – руки через стороны вверх - вдох  2 - руки дугами внутрь - выдох | 4 раза | Дыхание не задерживать, вдох не форсировать.  Потянуться влево как можно сильнее. |